

## 育児期における父親の育児ストレス、ストレス対処、ストレス反応の関連

清水 尚子<sup>1)</sup>, 住岡里永子<sup>2)</sup>, 岸田真由紀<sup>1)</sup>, 眞鍋えみ子<sup>1)</sup>

1) 京都府立医科大学医学部看護学科

2) 大阪大学医学部附属病院

### Child-Rearing Fathers' Stressors, Stress-Responses and Stress-Copings during Childcare Period

Naoko Shimizu<sup>1)</sup>, Rieko Sumioka<sup>2)</sup>, Mayuki Kishida<sup>1)</sup>, Emiko Manabe<sup>1)</sup>

1) School of Nursing, Kyoto Prefectural University of Medicine

2) Osaka University Hospital

#### 要約

**目 的:** 乳児をもつ父親の育児ストレス、育児ストレス対処行動と心理的ストレス反応との関連を明らかにする。

**研究方法:** 12ヶ月までの子どもを持つ父親56名を対象に質問紙調査を行った。調査内容は過去の育児経験、父親の育児ストレス、育児ストレス対処行動、心理的ストレス反応であった。

**結 果:** (1) 子どもに肯定感情を抱いている者ほど育児ストレスは低い (2) 育児ストレスが高いと消極的な対処行動をとった。 (3) 育児ストレスと心理的ストレス反応は正の相関関係にあった。 (4) 消極的なストレス対処行動は、心理的ストレス反応において無気力を呈する傾向があった。

**結 論:** 父親が育児ストレスを軽減し、積極的な育児ストレス対処行動をとるには、子どもに対する関心を高め、夫婦で育児に対する認識を話し合ったり、育児技術を習得する支援が重要である。

**キーワード:** 父親、育児ストレス、育児ストレス対処行動

#### 1. はじめに

近年少子化、核家族化の進行、女性の社会進出等の社会の変化に伴い、地域や家庭での子育ての機能が低下し、育児の孤立化に伴う不安の増大など子育てに関する問題が生じている。そのため、地域での子育てを支援するとともに、最も母親の身近な存在である父親が育児において担う役割は重要であると再認識され<sup>1)</sup>、父親が育児に携わる機会も増えてきている<sup>2), 3)</sup>。育児中の父親の役割としては母親の精神的支援者となることや、より直接的な育児支援が望まれている<sup>4)</sup>。しかし、このような社会の変化に伴い、核家族に育った親たちの多くは育児行動の経験がなく、乳幼児との接触がないまま親になっている<sup>5)</sup>。そのため、子どもにどのように接すればよいか分からないといった育児不安やストレスを訴える親が増えてきている<sup>6), 7), 8), 9)</sup>。また、父親と母親の育児ストレスの程度は、正の相関関係にあり、父親も母親と同様に育児について不安を抱き、ストレスを感じており<sup>10), 11), 12), 13)</sup>、育児中の父親は、母親と同様に育児に関するストレスに対し、

様々な対処を行っていることが明らかにされている<sup>14), 15), 16)</sup>。

一方、心理的ストレスモデルでは、あるストレス者に対してストレスフルかどうか、どのように対処できるかという認知的評価を行い、その対処の結果ストレス反応が生じ<sup>17)</sup>、本人の個人的な特徴や環境の出来事の特徴など様々な要因からの影響を受ける。したがって、このストレスモデルに基づいた父親への育児支援を行うには、父親が育児ストレスをどのように認知的評価し、対処しているのか、また、影響を受けている要因を把握しておく必要がある。そこで、本研究では、過去の育児経験、育児ストレスとその対処、ストレス反応の実態を明らかにし、育児ストレス、育児ストレス対処行動、心理的ストレス反応との関連を検討する。

#### II. 研究方法

##### 1. 調査対象

近畿圏の都市在住の1ヶ月から12ヶ月までの子ども

を持つ父親56名を対象とした。

## 2. 調査期間・方法

2005年7月27日～8月31日に、無記名、自己記入式質問紙調査を行った。質問紙は、近畿圏の都市で開催された産後ヨガ教室に参加した妻に配布した。配布の際に口頭および書面にて研究の趣旨を説明し、夫に手渡してもらうように依頼した。

## 3. 倫理的配慮

研究の趣旨、研究への協力は自由意思であること、匿名性の保持、得られたデータは研究目的以外には使用しないこと、質問紙の返送をもって研究協力の承諾とすることを調査用紙の表紙に記載した。

## 4. 調査項目と測定用具

### 1) 属性

- ①年齢 ②父親の兄弟の数および出生順位
- ③同居家族数と構成員 ④子どもの数と年齢
- ⑤職業 ⑥妻の就業状況

### 2) 日常生活について

- ①出勤時間及び帰宅時間 ②休日の過ごし方
- ③子どもと関わる時間

### 3) 出産に関すること

- ①出産準備教室への参加の有無
- ②立会い出産の経験の有無

### 4) 第一子出生以前の育児に関する経験と子どもや育児イメージ：

- ①第一子出生以前の子どもに対する感情：「とても好き」から「非常に嫌い」までの5段階で評定してもらった。
- ②子どもに対するイメージ「かわいい」「憎たらしい」「やわらかい」など9項目から、子どもを強くイメージする項目を選択してもらった。
- ③育児のイメージ「楽しい」「大変」「難しい」など8項目から、育児を強くイメージする項目を選択してもらった。
- ④2歳以下の乳幼児の世話の経験：「授乳等食事の介助」「お風呂に入れる」「オムツ交換」「一緒に外で遊ぶ」「一緒に室内で遊ぶ」「寝かせる」「叱る・褒める」「抱っこやおんぶ」「服の着替え」の9項目について、経験の程度により「全くない」「1,2回ある」「3,4回ある」「5回以上ある」の4段階で回答してもらい、1～4点を配し、素点の合計を算出した。得点範囲は9～36点であり、得点が高いほど第一子出生以前に育児の経験が豊富であることを意味する。

### 5) 育児ストレス：

岩田らのストレス尺度<sup>13)</sup>を参考に項目の一部を変更した。この尺度は、「夫婦関係」(5項目)「父親であることの喜び」(5項目)「何らかの制限を受けている」(5項目)「役割負担」(5項目)「子どもの特徴／父親能力」(7項目)の5つの下位尺度からなり、育児に関してストレスとなる環境に対しての認知を測定できる。「父親であることの喜び」尺度の項目のうち「父親であることを考えると幸せな気持ちになる」「父親であることを楽しんでいる」「親であることが好きだ」という3項目に関しては育児ストレスとしては適さないと考え、これらの3項目を父親であるという現状がストレスであるかどうかを問う「父親としての責任を考える」という項目にした。また、「役割負担」尺度のうち、「子どもが生まれてから、体のあちこちが痛むようになった」は、ストレスへの身体反応であるため削除した。次に、「子どもの特徴／父親能力」の「子どもは良く寝る方だ」は「子どもが夜泣きをし、寝つきが悪い」という項目に変更した。さらに、子どもと二人きりの状況は父親にとってストレスになると考え、「子どもと二人で過ごす」という項目を追加した。最終的に「夫婦関係」(5項目)「父親であること(父親責任と略す)」(3項目)「何らかの制限を受けている(制限と略す)」(5項目)「役割負担」(4項目)「子供の特徴／父親能力(特徴/能力と略す)」(7項目)の24項目を使用した。

そして、各項目に対し、これらの状況がどの程度起こっているか、そのストレスの頻度を「ほとんどない」から「よくある」までの4段階で回答してもらい1～4点を配した。次に、そのストレスの程度を「全く感じない」から「とても感じる」までの5段階で回答してもらい1～5点を配した。採点方法は、菊島ら<sup>18)</sup>を参考に、ストレスの頻度と程度の得点を掛け合わせ項目得点とし、下位尺度毎と全体の合計点を算出した。合計得点の得点範囲は24～480点であり、得点が高いほどストレスが高いことを意味する。

### 6) 育児ストレス対処行動：

岩田らの対処測定尺度<sup>13)</sup>を用いた。本尺度は、児出生後の生活や役割などの変化に対して、父親が考えたり行動したりする項目によって構成されている。3つの下位尺度、「肯定的な考え方/積極的な努力(思考/努力と略す)」(8項目)「社会的支持を求める/情報を求める(支持/情報と略す)」(5項目)「消極的態度」(5項目)から成り、合計18項目である。各項目に「全く違う」から「全くその通り」までの5段階で

回答してもらい、1～5点を配し、素点の合計得点を算出した。得点範囲は18～90点であり、得点が高いほどその対処を多く使っている。

#### 7) 心理的ストレス反応：

鈴木ら<sup>19)</sup>の心理的ストレス反応尺度(SRS-18)を用いた。本尺度は、日常生活の中で経験される心理的变化に関する項目によって構成されている。下位尺度は「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」から成り、各尺度6項目ずつ計18項目であった。それぞれに「全く違う」から「その通りだ」の4段階で回答してもらい、1～4点を配し、その素点の合計を算出した。合計得点の得点範囲は18～72点で、得点が高いほどストレス反応が高いことを意味する。

#### 5. 分析方法

統計解析ソフトSPSS12.0Jを用いた。2群間の比較には平均値の差の検定(t検定)を行った。

### III. 結果

質問紙は39部が回答され、回収率は69.6%であった。その全てを分析の対象とした。

#### 1. 対象者の背景

表1に対象の背景を示した。平均年齢は32.1(SD5.8)歳、職業では会社員・公務員が31名(79.5%)と多かった。仕事による不在時間は12.37(SD1.85)時間であった。家族形態は核家族(35名;89.7%)が多く、子どもの数は1人のみが27名(69.2%)であり、2人が12名(30.8%)、3人以上の子どものいる親はいなかった。現在妻が仕事をせず育児に専念している人者が33名(80.7%)であった。

#### 2. 第一子出生以前の育児経験と子どもイメージ

第一子出生以前の育児経験があった人は20人(51.3%)であった。育児経験について「ある」と答えた人が多かった項目は、室内で遊ぶ(48.8%)、抱っこやおんぶ(46.2%)であった。少なかった項目は、入浴(7.7%)、おむつ交換・着替え・寝かせる(それぞれ12.8%)であった(図1)。

表1 対象の背景

家族形態		
核家族	35 (89.7%)	
拡大家族	4 (10.3%)	
職業		
会社員・公務員	31 (79.5%)	
自営業	6 (15.4%)	
その他	2 (5.1%)	
妻の就労状況		
無職	33 (80.7%)	
有職	6 (15.4%)	
休日の過ごし方		
家族と過ごす	26 (66.7%)	
自分の趣味などで過ごす	1 (2.6%)	
ゆっくりと休む	2 (2.1%)	
無効回答	10 (25.6%)	
子どもと関わる時間		
	平日	休日
1時間未満	11 (28.2%)	1 (2.6%)
1～3時間未満	18 (46.2%)	2 (5.1%)
3～6時間未満	7 (17.9%)	2 (5.1%)
6～9時間未満	0	7 (17.9%)
9～12時間未満	1 (2.6%)	8 (20.5%)
12時間以上	2 (5.1%)	19 (48.7%)
出産準備教室の参加		
あり	14 (35.9%)	
なし	25 (64.1%)	
立会い分娩の経験		
あり	23 (59.0%)	
なし	16 (41.0%)	

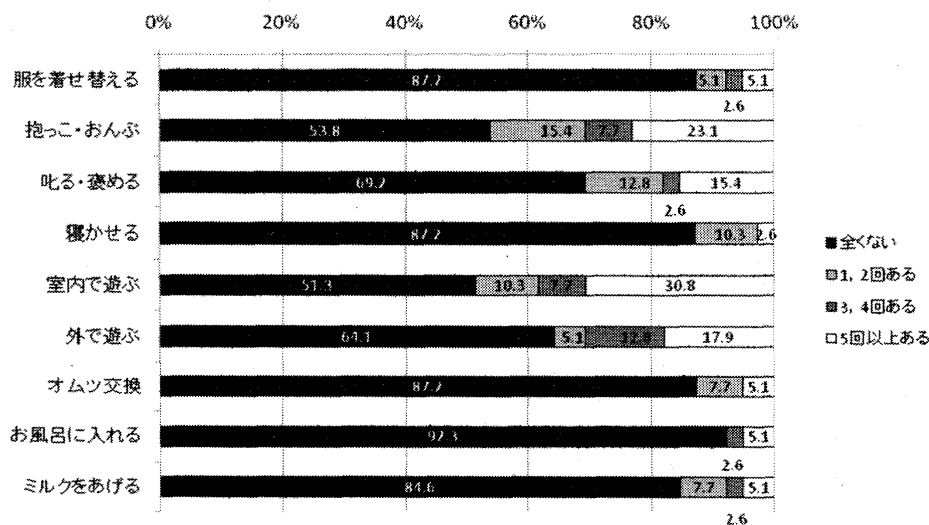


図1 第一子出生前の育児経験

また、育児に対するイメージでは「大変」と答えた人が24名（61.5%）であった。「子どもが好き」と答えた人は25名（64.1%）であった。子どもに対するイメージは「かわいい」と答えた人が26名（66.7%）であった（表2）。

表2 第一子出生前の育児・子どものイメージ

子どもに対する感情	
とても好き	11 (28.2%)
好き	14 (35.9%)
どちらでもない	12 (30.8%)
嫌い	1 (2.6%)
非常に嫌い	1 (2.6%)
子どもに対するイメージ	
かわいい	26 (66.7%)
わがまま	2 (5.1%)
守ってあげたい	2 (5.1%)
うるさい	4 (10.3%)
こわい	1 (2.6%)
明るい	1 (2.6%)
柔らかない	1 (2.6%)
無回答	2 (5.1%)
育児に対するイメージ	
楽しい	6 (15.4%)
大変	24 (61.5%)
難しい	4 (10.3%)
おもしろい	4 (10.3%)
その他	1 (2.6%)

### 3. 父親の育児ストレスの実態

#### 1) 育児ストレス

父親の育児ストレスの項目平均得点は8.15 (SD2.73) 点であった。下位尺度毎に項目の平均得点をみると、最も高いのが「制限」9.80 (3.44) 点で、最も低いのが「特徴/能力」7.41 (3.24) 点であった（表3）。

#### 2) 育児ストレス対処行動

父親の育児ストレス対処得点を表3に示した。下位尺度毎の項目の平均得点をみてみると、最も高いのは「思考/努力」3.63 (SD0.57) 点であり、最も低いのは「消極的態度」2.60 (0.68) 点であった。

#### 3) 心理的ストレス反応について

心理的ストレス反応尺度（SRS-18）の合計得点および、下位尺度別の得点を表4に示した。合計得点の平均は、26.18 (SD8.55) 点であった。下位尺度ごとの平均得点は「抑うつ・不安」7.90 (2.46) 点、「不機嫌・怒り」9.10 (3.56) 点、「無気力」9.18 (3.85) 点であった。この尺度の成人を対象とした標準得点は合計得点13.73 (11.79) 点で、「抑うつ・不安」4.30 (4.35) 点、「不機嫌・怒り」5.56 (4.64) 点、「無気力」3.86

(4.01) 点であり<sup>10)</sup>、対象者は日常生活において心理的ストレス反応の高い集団であった。

### 4. 育児ストレスに関連する要因

#### 1) 育児ストレスと対象背景

対象の属性と育児ストレスとの関連を明らかにするために①仕事による不在時間の程度（不在時間の多いと少ない）②子どもの数（一人と二人）③出産準備教室の参加（参加者・不参加者）④立会い分娩の経験（あり・なし）⑤妻の就労状況（無職・有職）に分け、育児ストレス下位尺度及び合計得点を従属変数としてt検定を行った。その結果、いずれも育児ストレス合計得点及び下位尺度には有意な関係は認められなかった。

#### 2) 第一子出生以前の育児経験・子どもイメージと育児ストレス

第一子出生前の育児経験と育児ストレスとの関連を明らかにするために、育児経験の程度によって経験なしと経験ありの2群に分け、育児ストレス下位尺度及び合計得点を従属変数としてt検定を行った（表5）。その結果、いずれの下位尺度でも有意差は認めら

表3 育児ストレス・育児ストレス対処得点 (n=39)

		平均得点	範囲	項目平均得点
育児 ス ト レ ス	夫婦関係	38.62(14.73)	16-74	7.72(2.95)
	父親責任	16.44( 7.59)	5-35	8.22(3.80)
	制限	49.00(17.20)	9-84	9.80(3.44)
	役割負担	32.41(16.16)	4-66	8.10(4.04)
	特徴/能力	59.31(26.00)	19-118	7.41(3.24)
	合計得点	195.72(65.63)	70-329	8.15(2.73)
育 児 ス ト レ ス 対 処	思考/努力	29.08( 4.52)	19-39	3.63(0.57)
	支持/情報	17.26( 3.19)	8-25	3.45(0.64)
	消極的態度	13.00( 3.38)	6-19	2.60(0.68)

( )内は標準偏差

表4 心理的ストレス反応尺度平均得点

	平均得点	範囲
抑うつ/不安	7.90(2.46)	6-16
不機嫌/怒り	9.10(3.56)	6-21
無気力	9.18(3.85)	6-24
合計得点	26.18(8.55)	18-52

( )内は標準偏差

れなかった。第一子出生前の育児経験の有無は現在の育児ストレスに影響しないことが明らかにされた。

また、育児ストレスと第一子出生前の子どもに対する感情との関連を明らかにするために、子どもへの感情を「とても好き」「好き」と答えた人を肯定感情群、「どちらでもない」「嫌い」「非常に嫌い」と答えた人を肯定以外群と2群に分けた。育児ストレス下位尺度及び合計得点を従属変数としてt検定を行った(表6)。なお、役割負担では分散が等質でなかったため、ウェルチ法によるt検定を行った。その結果、「父親責任」「制限」「役割負担」「合計得点」(それぞれ  $t = 2.26, p < .05, t = 3.75, p < .01, t = 2.15, p < .05, t = 2.71, p < .05$ ) で有意差が認められ、子どもに肯定感情を抱いていた人ほど育児ストレスが低いことが示された。

### 3) 育児ストレス、育児ストレス対処行動、心理的ストレス反応の関連

育児ストレス、ストレス対処、ストレス反応との関連を明らかにするために、各下位尺度間のピアソン積率相関係数を算出した(表7)。

### (1) 育児ストレスと育児ストレス対処行動

育児ストレスとストレス対処の間には、「役割負担」と「消極的態度」との間に有意な中程度の相関( $r = .45, p < .01$ )が認められ、「父親責任」「制限」「消極的態度」との間には有意な弱い正の相関( $r = .36, .34$ , 共に  $p < .05$ )が認められた。役割負担、父親責任、制限の育児ストレスが高い人は、その対処として、消極的態度をとることが明らかになった。

また、育児ストレス合計得点の平均値より得点の低い群を低群、高い群を高群として2群に分け、育児ストレス対処得点を従属変数としてt検定を行った(表8)。その結果、「消極的態度」で有意差が認められた( $t = 2.08, p < .05$ )。

### (2) 育児ストレスと心理的ストレス反応

育児ストレスとストレス反応の関連では、「夫婦関係」「役割負担」「特徴/能力」と「抑うつ・不安」の間には有意な中程度の正の相関( $r = .52, .45, .44$ 共に  $p < .01$ )が認められ、「制限」との間には有意な弱い正の相関( $r = .39, p < .05$ )が認められた。夫婦

表5 育児経験と育児ストレス

育児ストレス 下位尺度	経験なし [N=19]	経験あり [N=20]	t値	
夫婦関係	38.84 (16.65)	38.40 (13.10)	0.09	n.s.
父親責任	16.42 (8.30)	16.45 (7.08)	0.01	n.s.
制限	51.53 (20.67)	46.50 (13.18)	0.91	n.s.
役割負担	35.05 (15.73)	29.90 (16.56)	1.00	n.s.
特徴/能力	62.58 (29.24)	56.20 (22.73)	0.76	n.s.
合計得点	204.42 (75.89)	187.45 (54.87)	0.80	n.s.

( )内は標準偏差

表6 子どもへの感情と育児ストレス

育児ストレス 下位尺度	肯定感情群 [N=25]	肯定以外群 [N=14]	t値	
夫婦関係	36.20 (14.41)	42.93 (14.82)	1.38	n.s.
父親責任	14.48 (7.25)	19.93 (7.14)	2.26	*
制限	42.28 (14.78)	60.86 (14.93)	3.75	**
役割負担	27.92 (11.93)	40.43 (19.81)	2.15	*
特徴/能力	55.12 (22.47)	66.79 (30.71)	1.36	n.s.
合計得点	176.00 (52.60)	230.93 (73.48)	2.71	*

( )内は標準偏差 \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , n.s.:no significant

表7 育児ストレス・育児ストレス対処・心理的ストレスの相関係数

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 夫婦関係	-										
2 父親責任	0.39	-									
3 制限	0.51 **	0.54 **	-								
4 役割負担	0.58 **	0.44 **	0.66 **	-							
5 特徴/能力	0.46 **	0.43 **	0.59 **	0.61 **	-						
6 思考/努力	0.06	-0.03	0.23	0.27	0.05	-					
7 支持/情報	-0.10	-0.07	0.07	0.05	0.00	0.34 *	-				
8 消極的態度	0.25	0.36 *	0.34 *	0.45 **	0.18	0.10	-0.05	-			
9 抑うつ・不安	0.52 **	0.09	0.39 *	0.45 **	0.44 **	-0.04	-0.01	0.12	-		
10 不機嫌・怒り	0.44 **	-0.01	0.34 *	0.24	0.27	0.05	-0.22	0.13	0.65 **	-	
11 無気力	0.44 **	0.22	0.35 *	0.52 **	0.33 *	-0.11	-0.10	0.38 *	0.79 **	0.48 **	-

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

表8 育児ストレスの高低群別の育児ストレス対処

	ストレス低群 [N=20]	ストレス高群 [N=19]	t値	
思考/努力	28.35 (4.87)	29.84 (4.11)	1.03	n.s.
支持/情報	17.70 (2.87)	16.79 (3.52)	0.89	n.s.
消極的態度	11.95 (3.49)	14.11 (2.96)	2.08	*
合計得点	58.00 (7.67)	60.74 (6.87)	1.12	n.s.

( )内は標準偏差 \* $p<.05$ , n.s.no significant

関係、制限、役割負担、特徴/能力に関する育児ストレスの高い人は、抑うつや不安のストレス反応を呈しやすいことが明らかにされた。

また、「夫婦関係」と「不機嫌・怒り」の間には有意な中程度の正の相関 ( $r = .44$ ,  $p < .01$ ), 「制限」と「不機嫌・怒り」の間には有意な弱い正の相関 ( $r = .34$ ,  $p < .05$ ) が認められた。夫婦関係、制限に関する育児ストレスが高い人は、不機嫌・怒りのストレス反応も高いことが明らかになった。

さらに、「夫婦関係」「役割負担」と「無気力」の間には有意な中程度の正の相関 ( $r = .44$ ,  $.52$ , 共に  $p < .01$ ) が認められ、「制限」「特徴/能力」との間には有意な弱い正の相関 ( $r = .35$ ,  $.33$ , 共に  $p < .05$ ) が認められた。夫婦関係、制限、役割負担、特徴/能力に関する育児ストレスの高い人は、無気力のストレス反応も高いことが明らかになった。

なお、「父親責任」とストレス反応には関連はみられなかった。

以上のことから、「父親責任」以外の育児ストレスが高い人は、抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力などのストレス反応を呈しやすく、育児ストレスと心理的ストレス反応は関連していることが明らかになった。

### (3) 育児ストレス対処行動と心理的ストレス反応

ストレス対処とストレス反応との関連では、「消極的態度」と「無気力」の間のみ有意な弱い正の相関 ( $r = .38$ ,  $p < .05$ ) が認められ、その他のストレス対処とストレス反応の間には関連がみられなかった。これらから、ストレス対処において消極的態度をとる傾向にある人は、無気力を呈しやすい傾向が高いことが示された。

以上のことから、育児ストレスが高い人は、その対処に育児を避けて休息したり、時間が解決してくれようと考えたりするような消極的なストレスコーピング

をとっていることが明らかになった。そして、ストレス対処において消極的態度をとる傾向にある人は、ストレス反応の中でも無気力を呈することが確認された。

## IV. 考察

本研究において、第一子出生前から子どもに対して肯定感情を抱いている人は、父親という役割、育児に関する環境や役割の変化に対する育児ストレスが低いことが明らかになった。これは、国民生活選好度調査 (1997) において、子どもが欲しい理由の上位は「人間として自然」、「子どもがかわいい」であったこと<sup>20)</sup>、さらに、今回の調査対象者では、子どもに対して肯定感情を持っていた人は子どもに対してかわいい、明るいといったプラスイメージを抱いていたことから考えると、出生前から子どもに対して肯定感情を抱いていた男性は自分が父親になることを肯定的に受けとめることができていたと考えられる。つまり、親になることを発達の出来事として捉え<sup>21)</sup>、<sup>22)</sup>、父親になることは誰にでも起こり、予測や期待できる出来事である<sup>23)</sup>と、心構えができており、育児ストレスを脅威や危害のあるものとしては認知されないであろう。さらに、子どもに対する肯定感情の促進には乳幼児との接触体験が有効であり、その長期的な効果が明らかにされている<sup>24)</sup>ことから、思春期において、子どもに対する良いイメージを抱くことが出来るような接触体験を経験することは育児期における育児ストレスの認知を低下させることに有効であると思われる。

本研究では、育児ストレスの高い父親は、逃避や回避の対処行動をとること、父親のストレス反応には育児ストレスが関与すること、ストレス対処行動において消極的な態度をとる傾向になる人はストレス反応の中でも、無気力を呈することが明らかになった。ストレスとストレス対処の関係においては、ストレスが高い人ほど情動中心の対処を用いる傾向がある<sup>17)</sup>ことや、我慢する、忘れようとする、一人でいようとする、アルコールを飲んで憂さ晴らしをするなどの対処行動は消極的、悪循環的対処行動であり、かえって緊張や興奮を強め、ストレスにも消極的、逃避的になり、ストレスを慢性化させやすくなる<sup>25)</sup>と報告されている。対処は次々と移り変わるプロセスの中で起こる現象であり、ある段階では防衛のような特定の方法に依存し、他の段階では問題解決のような別の方法を駆使していかなければならない<sup>17)</sup>。したがって、情動中心の対処のみに偏ることなく、前向きに努

力する、肯定的に考える、社会的支持を求めるといった積極的な問題解決方法も駆使できるようにストレスコーピングのスキルを増やすように働きかけることは、ストレスを慢性化させないためにも必要であると考えられる。特に、社会的支持は、ストレスの認知の程度に働きかけ、その状態を緩和する<sup>27)</sup>ことから、出産前から父親の育児をサポートしてくれる人や環境を把握し、活用できるような支援も大切であると考ええる。

さらに、育児ストレスと心理的ストレス反応では、夫婦関係がうまく機能していなかったり、育児の負担感、子どもが生まれたことによって生じる制限や子どもとの接し方がわからないといった育児ストレスの高い人はストレス反応が高く、父親のストレス反応には育児ストレスが関与することが示された。母親においては、思い通りにならない子どもの行動にストレスを感じたり、自分の時間がない、夫の無理解や協力的でない態度がストレスを引き起こしていることが明らかになっており<sup>7), 8)</sup>、母親における育児ストレスとストレス反応と同じ傾向にあった。一方、父親では、仕事のやりがいや職場での人間関係と育児不安との関連が明らかされており<sup>28)</sup>、今回の対象者においても会社員・公務員が多く、仕事による不在時間が長いことから、ストレス反応の主な原因としても仕事の関与も否定できない。したがって、父親に対しては、育児にとらわれず、父親の生活全体へと視野を広げて実態を把握し、支援を検討していく必要がある。そのためには、産業保健・地域保健の分野とも連携し、父親の職場における環境の調整やストレスについて広く検討していく必要があると考える。

最後にストレス対処とストレス反応の関係では、消極的なストレス対処行動をとる人は無気力のストレス反応を呈することが明らかになり、この悪循環を断ち切ることがストレス反応の低減に有効であることが示唆された。しかし、その他の抑うつ/不安、不機嫌/怒りに関するストレス反応とストレス対処では関連がみられなかった。このことは、今回の調査において測定したストレス対処は、育児期に限局した生活役割の変化に対する対処行動を測定し、ストレス反応は生活全般における心理ストレスを測定していることから、今後は全般的なストレス対処行動も併せて検討していく必要がある。

以上のことから、父親の育児ストレスの低減には、父親が出産前に子どもとの接触の機会を持ち、育児の楽しさや子どもへの関心を高められるような支援が有効と示唆された。さらに、父親の心理的ストレス

反応を緩和するために、産業保健・地域保健の分野とも連携した支援や、夫婦間の育児に対する認識を話し合うような機会をもつように提案したり、父親が乳幼児の出すサインを受け止められるような、育児技術を習得できる機会を設定することも必要である。

## 文献

- 1) 宮本政子・船越和代・中添和代 他 (2000) : 乳幼児を持つ母親の育児不安の現状とその要因, 香川県立医療短期大学紀要, 2:115-121.
- 2) 厚生労働省大臣官房統計情報部 (2005) : 21世紀出生児縦断調査 第3回 平成15年度.  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/syusseiji/03/kekka10.html> (2005/12/09現在)
- 3) 蛭田由美・寺内文敏・平山宗宏 (2001) : 父親の子育てに関する研究, 母性衛生, 42 (2), 386-393.
- 4) 五十嵐久人・飯島純夫 (2001) : 父親の育児参加への意識と育児行動, 山梨医大紀要, 18, 89-93.
- 5) 平成10年度版 厚生白書 (1998), ぎょうせい, 東京.
- 6) 清水嘉子・西田公昭 (2000) : 育児ストレス構造の研究, 日本看護研究学会雑誌, 23 (5), 55-67.
- 7) 榮玲子・船越和代・小川佳代 他 (2003) : 乳幼児期の子どもをもつ母親の育児ストレス (第1報) - 育児ストレス因子の解析 -, 香川県立医療短期大学紀要, 5, 11-16.
- 8) 船越和代・榮玲子・小川佳代 他 (2003) : 乳幼児期の子どもをもつ母親の育児ストレス (第2報) - 対象特性からみた育児ストレス -, 香川県立医療短期大学紀要, 5, 17-24.
- 9) 堀田法子・山口孝子 (2005) : 6ヵ月児をもつ母親の精神状態に関する研究 (第1報) - 不安, 抑うつと育児ストレスとの関連から -, 小児保健研究, 64 (1), 3-10.
- 10) 大沼珠美・桑名佳代子・桑名行雄 : 乳幼児をもつ母親および父親が体験する育児困難と育児支援サービスへの要望, 宮城大学看護学部紀要, 6, 1, 83-96.
- 11) 桑名行雄・桑名佳代子・坂上明子 他 (2003) : 乳幼児期における父親の育児役割とストレス, 宮城大学看護学部紀要, 4, 1, 74-84, 2001.
- 12) 三国久美・深山智代・広瀬たい子 他 (2003) : 1歳6ヵ月児を持つ両親の育児ストレスとコーピングスタイル, 日本看護研究学会雑誌, 26 (4), 31-43.
- 13) 岩田裕子・森恵美・前原澄子 (1998) : 父親役割

- への適応における父親のストレスとその関連要因, 日本看護科学会誌, 18 (3), 21-36.
- 14) 三国久美・工藤禎子・桑原ゆみ 他 (2002) : 1歳6ヵ月児の母の育児ストレスとストレスフルな出来事へのコーピング, 北海道医療大学看護福祉学部紀要, 9, 43-51.
- 15) 三浦浩美・植村裕子・野口純子 他 (2002) : 3歳児をもつ母親の育児ストレスにおける対処行動, 第33回日本看護学会論文集-母性看護-, 37-39.
- 16) 川畑摩紀枝 (1998) : 育児期の家族のストレス認知とコーピング行動-生後3~4ヵ月の第一子を持つ核家族に焦点をあてて-, 神戸大学医学部保健学科紀要, 14, 71-78.
- 17) Richard S. Lazarus, Susan Folkman: Stress, Appraisal, and Coping, 1984. 本明寛・春木豊・織田正美監訳 (2000) : ストレスの心理学[認知的評価と対処の研究] (1), 実務教育出版.
- 18) 菊島勝也 (1999) : ストレッサーとソーシャル・サポートが中学生の不登校傾向に及ぼす影響, 性格心理学研究, 7 (2), 66-76.
- 19) 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江 他 (1997) : 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性妥当性の検討, 行動医学研究, 4, 22-29.
- 20) 内閣府国民生活局 (1997) : 国民生活選好度調査平成9年度, 国立印刷局, 東京.  
[http://www5.cao.go.jp/j-j/wp-pl/wp-pl01/html/13102200.html#1\\_6](http://www5.cao.go.jp/j-j/wp-pl/wp-pl01/html/13102200.html#1_6) (2005/12/09現在)
- 21) Russell, C. S. (1974) : Transition to parenthood : Problems and gratifications, Journal of Marriage and the Family, 36, 2, 294-302.
- 22) Roopnarine, J. L., Miller, B. C. (1985) : Transitions to fatherhood. In Dimensions of fatherhood, ed. S. M. H. Hanson, F.W. Bozett, Beverly Hills, Sage Publications, 49-63.
- 23) McCubbin, H. I. et al.: Family stress and coping (1980) : A decade review, Journal of Marriage and the Family, 42 (4), 855-871.
- 24) 石川清美・小林正夫・清水凡生 (1996) : 思春期体験学習の効果, 厚生省心身障害研究報告書, 乳幼児期からの情緒の形成に関する研究, 247-254  
<http://webabst.niph.go.jp/content/shinshin/1996/h081035.pdf#search=> (2005/12/09)
- 25) 宗像恒 (1996) : 最新行動科学からみた健康, メジカルフレンド社, 東京, 20-22.
- 26) 佐藤昭夫・朝長正徳編集 (1991) : ストレスの仕組みと積極的対応, 藤田企画出版, 173-177.
- 27) 石橋君子・大坪智美・正崎仁恵 他 (2002) : 夫婦の意識が相互の育児不安に及ぼす影響, 母性衛生, 43 (4), 541-548.